

Taller de Vinyasa Hatha Yoga

MOVILIDAD DE CADERAS

Instr. Jessica Schenck

"La salud de un árbol depende de sus raíces, la del hombre de sus piernas y caderas." Proverbio chino



Explorar la movilidad de la cadera es comprender cómo se organiza todo el cuerpo: nuestros rangos, hábitos y la forma en que el movimiento se distribuye o compensa.

La cadera es una de las articulaciones más grandes y profundas del cuerpo y cumple un rol central en la organización del movimiento.

En este taller vamos a explorar la movilidad de las caderas a través de asanas y movimientos conscientes, reconociendo los distintos planos y direcciones que esta articulación habilita.

Trabajaremos movilidad y flexibilidad activa, despertando la musculatura profunda que sostiene el movimiento y favorece una mayor disponibilidad articular.

Durante el recorrido observaremos la relación de las caderas con el resto del cuerpo, especialmente con la columna, los apoyos y la alineación, percibiendo cuándo el movimiento se distribuye y cuándo aparece la compensación.

La propuesta pone especial atención en la conexión con los pies, entendiendo el apoyo como el punto de partida desde donde el movimiento irradia hacia las caderas y el resto del cuerpo. A través de movimientos conscientes, disociaciones suaves y exploraciones progresivas, buscamos ampliar la disponibilidad articular sin forzar, favoreciendo estabilidad y menor esfuerzo.

La guía se apoya principalmente en preguntas, invitando al cuerpo a descubrir nuevas formas de organizarse. La movilidad no se entiende como llegar más lejos, sino cómo desarrollar más opciones de movimiento, más presencia y una relación más inteligente y sensible con el propio cuerpo.

Sobre mí.

En mis clases y talleres integro técnica, sensibilidad corporal y presencia, acompañando procesos respetuosos y conscientes, donde la observación y el cuidado del ritmo individual son centrales.

Practico yoga de manera continua desde hace más de 10 años, profundizando principalmente en Vinyasa Hatha, e influencias de Iyengar, desde una práctica consciente y progresiva. Me formé como profesora de Vinyasa Hatha Yoga Pradipika con Adinath Rimpoche (Instituto Patanjali, Uruguay) y en Hatha Yoga con Surinder Singh (Swasti Yogashala, India / Uruguay), complementando mi formación con estudios en biomecánica y anatomía aplicada al movimiento.

Desde 2016 estudio y me formo en Pedagogía Waldorf, enfoque que atraviesa profundamente mi manera de enseñar y me permite priorizar la observación, los ritmos, el cuidado del proceso y la construcción de experiencias significativas de aprendizaje.

	SABADO 30-5 10 a 13 hs Aporte \$1700 / \$1500 hasta el 27/5
	Dirigido a personas con o sin experiencia en yoga, interesadas en una relación más consciente, sensible y funcional del cuerpo
	00598 179 392 - @jes_schenck